AVIVO

association de défense et
de détente de tous les retraités

1 2 3 4 5 6

courrier de l'AVIVO
canton de Vaud

janvier
février
2010

Adent
www.adent.ch
Cliniques Dentaires
Ecublens Centre commercial du Croset – 021 694 2000
Lausanne Châtelard 54 – La Blécherette – 021 644 2000
Yverdon Parking Coop – En Chamard – 024 447 4000
Heures d'ouverture
Lundi - vendredi: ..... 7 - 21 heures
Samedi: ..... 8 - 16 heures
Dimanche: ..... 9 - 12 ou 15 - 18 heures
Urgences 7/7 - 0800 101 800
Appel gratuit

Académie Ecole de Coiffure SA
institution certifiée EDUQUA
Direction:
Germaine & Michel Savoy
Grand-St-Jean 16 - Lausanne
Tél. 021 323 12 84
Lundi à vendredi de 8h30 à 17h30, non-stop
Coloration (Cheveux courts) Fr. 41.–
Coupe séchage dame (Cheveux courts) Fr. 31.–
Coupe séchage homme Fr. 19.–
Manucure Fr. 19.–
Maupas 21 - Lausanne (Parking gratuit)
Tél. 021 646 84 12
Mardi à vendredi de 8h30 à 17h30, non-stop
Samedi de 8h30 à 16h30, non-stop
Grey 58 - Lausanne (Parking gratuit)
Tél. 021 648 84 12
Lundi à vendredi de 9h à 18h, non-stop
Samedi de 8h30 à 16h30, non-stop
Prix détaillés sur: www.academiedecoiffure.ch

Lausanne
POMPES FUNÈBRES OFFICIELLES
Depuis 1945
Ecoute – Confiance – Dignité
av. des Figuiers 28 – 1007 Lausanne
(Accès possible par l'av. de Montoie, à 100 m du centre funéraire)
Téléphone permanent:
021 315 45 45
24 h/24
www.lausanne.ch/pfo
TL: lignes N° 1, 2 , 6 et 25, arrêt Maladière
Sortie autoroute Lausanne-Sud, direction Centre.
Facilités de parcage.
Organisation de funérailles en Suisse et à l'étranger
Etablissement de conventions pour obsèques futures

Courrier de l'AVIVO **Revue destinée à toutes celles et tous ceux qui bénéficient ou vont bénéficier des prestations AVS/AI.**

Organe officiel de l'AVIVO du canton de Vaud
Paraît six fois l'an. Abonnement: Fr. 7.-, CCP 10-12147-1. Pour non-membres: Fr. 12.-
Administration: Courrier de l'AVIVO, case postale 501, 1020 Renens 1
Rédacteur responsable: Comité cantonal AVIVO Vaud
Comité de rédaction: Mmes Eva Gloor et Suzanne Sisto, MM. Mica Arsenijevic, Olivier Conod et Michel Guenot
Coordinatrice: Myriam Tétaz, Av. Eglise Anglaise 16, 1006 Lausanne
Textes rédactionnels: Envoi par courriel à myriam.tetaz@bluewin.ch
Photos et matériel publicitaire: Envoi par courriel à pub.avivo@blaco.ch
Abonnements: Mica Arsenijevic, case postale 11, 1323 Romainmôtier, Fax 024 453 19 01, mars@pdj.ch

Si malgré soins et contrôles, votre exemplaire présente un défaut d'impression, contactez l'Imprimerie Conde à Crissier au 021 634 64 05.

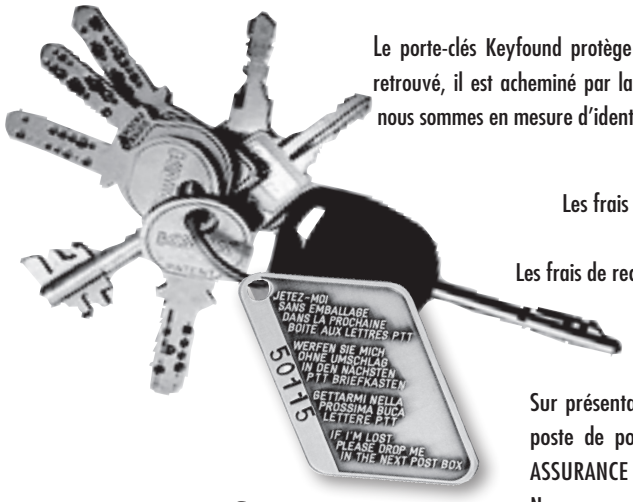
Sommaire

Billet du président 5
Les brèves 6
Permanences d'impôts 8
Lettre ouverte à Didier Burkhalter 13
Entretien: Hugo Delafontaine, champion du monde de scabble 14
L'invité: Jacques Mühlethaler, directeur adjoint de la Cinémathèque suisse 16
Coup de projecteur 18
Avec nos sections 20
Bruno et Alice 27
Lu pour vous: Réussir son âge et La culture, mode d'emploi 28
Voyages: Au pays du Dragon, le Bouthan 33
En blouse blanche 36
Jeux 38
Billet de l'ASLOCA 39

Prochain délai de rédaction: 15 février 2010

PromediTec Votre mobilité nous tient à cœur.
1032 Romanel-sur-Lausanne
Case postale 18
Vos déplacements deviennent-ils difficiles? Tél 021 731 54 72 - info@promeditec.ch
Optez pour un rollator etac ou scooter RASCAL. Large gamme pour tous les besoins et tous les budgets. Demandez notre documentation.

Alba
L'assurance qui n'est pas compliquée
Agence générale Lausanne François Schopfer agent général
Toutes assurances En cas de sinistre, un coup de fil suffit
Place St-François 6 1002 Lausanne Tél. 021 331 48 00
lausanne@alba.ch www.alba.ch


JETEZ-MOI SANS EMBALLAGE DANS LA PROCHAINE BOITE AUX LETTRES PTT
WERFEN SIE MICH OHNE UMSCHLAG IN DEN NÄCHSTEN PTT BRIEFKASTEN
GETTARMI NELLA PROSSIMA BUCA LETTERE PTT
IF I'M LOST PLEASE DROP ME IN THE NEXT POST BOX
50715

Le porte-clés Keyfound protège vos clés en cas de perte. Sitôt que le porte-clés est retrouvé, il est acheminé par la Poste à notre centrale, et grâce au numéro de code, nous sommes en mesure d'identifier le propriétaire auquel nous faisons suivre les clés.

Les frais d'acheminement à notre centrale sont ***GRATUITS.***
Les frais d'envoi à votre domicile sont ***GRATUITS.***
Les frais de recherche en cas de déménagement sont ***GRATUITS.***
Les changements d'adresses sont ***GRATUITS.***

www.keyfound.ch

E-mail : keyfound@keyfound.ch

Sur présentation d'une copie de la plainte déposée auprès d'un poste de police, chaque client bénéficie GRATUITEMENT d'une ASSURANCE de dédommagement en cas de vol.
Nous versons une indemnité de CHF 200.- au cas où les clés ne réapparaîtraient pas dans les 60 jours suivant le dépôt de plainte.
Un abonnement de CHF 26.35 est perçu annuellement.

Pour vos commandes, merci de compléter le formulaire ci-dessous et de nous le renvoyer à :

GSG Keyfound SA - La Côte du Bas 18 - 1588 Cudrefin

Tél. : 026 470 21 21 - fax : 026 470 21 29

Bon de commande

Je désire commander mon (mes) porte-clés KEYFOUND

CHF 12.80 pc.
+ frais d'envoi CHF 1.80

Nbre de porte-clés : ☐

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

NPA : **Lieu :**

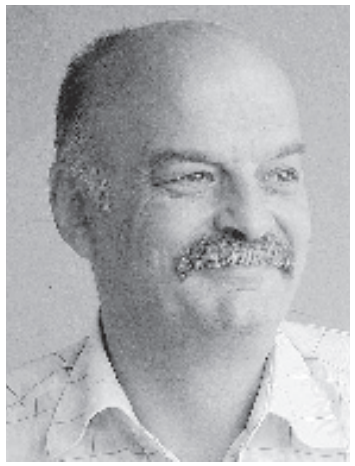
Tél. : **Natel :**

E-mail : **@**

Date : **Signature :**

Billet du président

Pour un Noël au mois de mars...



2010 commence. Je vous souhaite à toutes et tous une belle année, heureuse. Où les soucis résolus en 2009 ne seront pas remplacés par d'autres!...

Au mois de mars, les Suisses voteront sur un référendum important. Le Parlement a, en effet, adopté une baisse du taux pour calculer les rentes de la prévoyance professionnelle. Il passerait de 7,2 à 6,4%. Cela n'a peut-être l'air de rien. Détrompez-vous. Prenons un exemple. Celui qui a un capital LPP de 300'000 francs au moment de prendre sa retraite, touche une rente de 21'600 francs aujourd'hui. Avec 6,4%, celle-ci ne serait que de 19'200 francs, soit une baisse de plus de 11%. Toutes les belles promesses faites lors de l'introduction de la LPP s'envolent, parce que les boursicoteurs, les marchands de capitaux et le sacro-saint marché seraient plus forts que la politique et la volonté du peuple.

Non content de perdre 11 % du pouvoir d'achat, l'augmentation des assurances maladie, des loyers, continuera, elle aussi, à pénaliser le budget des classes modestes et moyennes. Les assurances sociales sont en danger et attaquées de partout. Il faut résister. **L'AVIVO suisse soutient le référendum contre la diminution des rentes.** Nous devrons toutes et tous nous mobiliser **au mois de mars.** En attendant la 12e révision de l'AVS qui, elle aussi, nous réserve de bien mauvaises surprises.

Marc Vuilleumier, président

Ateliers de cuisine pour résidents d'EMS

sur le thème des pâtisseries de carnaval
du 19 janvier au 5 février

Réservation indispensable : 021 924 41 11

ALIMENTARIUM

Musée de l'alimentation, Vevey, du mardi au dimanche : 10h - 18h, www.alimentarium.ch

Nestlé

Bénévole. Engagé(e)

Nous vous sollicitons par accompagner des adultes sourdaveugles ou malentendants- malvoyants dans leurs activités privées ou
dans le cadre de notre offre d'animation.
Vous contribuerez ainsi à améliorer le quotidien de personnes en situation de handicap.

Activité ouverte à toute personne en bonne santé de moins de 70 ans.

Pour tout renseignement :

UCBA

Union centrale suisse pour le bien des aveugles
Consultation pour sourdaveugles
Chemin des Trois-Rois 5bis, 1005 Lausanne
Téléphone : 021/345 00 50
E-mail: blommaert@ucba.ch **www.ucba.ch**

PHARMACIE SUN STORE

Pas de taxe
Sur tous les médicaments délivrés sur ordonnance
Validation médicaments 0.- (au lieu de 4.30)
Validation traitements 0.- (au lieu de 3.25)
Forfait d'urgence 0.- (au lieu de 17.30)
Pas de forfait de substitution générique

Privilege PARFUMERIE SUN STORE

BON de 6.–

sur toute la gamme **Voltaflex** et **Voltaflex Plus.**
Restez actif avec Voltaflex Plus.

Avec ce bon: par ex. Voltaflex Plus 120 cpr.
83.90 au lieu de **89.90**

PHARMACIE-APOTHEKE SUN STORE Privilege
SUNCARD AVANTAGES VIP
10% PERMANENT

10% supplémentaire avec la Suncard

2 300500 292386

SUN STORE
Valable jusqu'au 31.01.2010

Les brèves

Assurance maladie

Nouveau projet de caisse unique?
L'augmentation considérable du montant des primes maladie 2010 confirme que **la concurrence entre les caisses-maladie ne fait que renchérir les coûts.** Face à des propositions qui ne font qu'augmenter la part des coûts payés par les malades, le Parti socialiste suisse relance le débat sur une caisse publique d'assurance-maladie.
Il prévoit dans un premier temps d'intervenir en déposant une initiative durant la session d'hiver 2009 chargeant la Confédération de **créer une caisse nationale d'assurance-maladie** de droit public, administrant l'assurance obligatoire des soins. Dans un deuxième temps, il envisage même de relancer une initiative populaire fédérale...
Affaire à suivre, donc.

S. Z.

Le 5 décembre était la journée internationale des volontaires

Le bénévolat existe dans toutes les cultures et dans toutes les sociétés. Source essentielle de solidarité et de cohésion sociale, il contribue au progrès social en favorisant le développement de sociétés ouvertes, respectueuses de la diversité et de l'égalité en stimulant la participation de chacun.
L'Assemblée générale des Nations Unies a institué la Journée internationale des volontaires (JIV) en 1985 pour donner de la visibilité aux importantes contributions des bénévoles au développement économique et social mondial.
Cette journée est **célébrée partout dans le monde le 5 décembre** et constitue une occasion idéale de reconnaître la contribution des bénévoles partout dans le monde.
En Suisse, depuis plusieurs années, des pommes sont distribuées dans les gares pour promouvoir le bénévolat, pour remercier toutes les personnes qui s'engagent et inviter le public à participer à une activité bénévole.

Suzy

Rappel

La Gruyère en raquettes
Venez avec nous le **14 janvier 2010** pour une balade conduite par un guide de la région. Quelques deux heures de poudre et de soleil! (voir n° 6/09)
Renseignements, détails, inscriptions encore possible auprès de:
Myriam Tétaz, tél. 021 616 75 13 ou par courriel: myriam.tetaz@bluewin.ch

Abonnez-vous! Abonnez vos amis, membres ou pas de l'AVIVO!

Il vous arrive de lire le Courrier de l'AVIVO, mais vous n'êtes pas (encore!) membres de l'AVIVO. Pourtant vous aimeriez bien recevoir régulièrement notre journal.
Qu'à cela ne tienne: nous vous proposons **un abonnement pour non-membres à fr. 12.- par an, pour six numéros.**
Renseignements et abonnements auprès de:
Mica Arsenijevic
Case postale 11
1323 Romainmôtier
Fax: 024 453 19 01
Courriel: mars@pdj.ch

Photo © Pascal Blanc

Toute l'équipe du Courrier de l'AVIVO vous souhaite une heureuse année 2010 et remercie ceux et celles qui font vivre notre bulletin et... qui le lisent!

Permanences d'impôts de l'AVIVO

Les bénévoles de l'AVIVO sont une fois de plus fin prêts pour l'action impôts dans tout le canton.

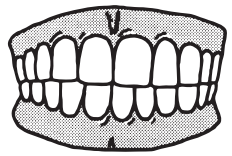
Nous publions ci-après la liste des lieux où l'équipe sera présente pour aider les contribuables, tous âges confondus, à remplir les déclarations d'impôts.

AVIVO Vaud
David Payot et Suzanne Sisto-Zoller, tél. 021 320 53 93, Fax 021 320 53 91
Courriel: avivo.vaud@gmail.com

AVIVO Lausanne
Andrea Eggli, tél. 021 312 06 54, Fax 021 312 04 59
Courriel: bureau@avivolausanne.ch

Lieu	Dates	Lieu et heures
Aigle	Jeudi 18 février Jeudi 4 et 11 mars	Hôtel de Ville - salle F. Rouge - 14h -16h30
Avenches	Mardi 16 février Mardi 16 mars	CMS - Zone industrielle Ouest - 8h30-11h30
Bex	Vendredi 26 février Vendredi 12 et 26 mars	CSR Av. de la Gare 14 8h-12h 13h30-16h30 Sur rendez-vous 024 557 27 27
Chavannes	Lundi 15 et 22 février Lundi 1er, 8, 15, 22 et 29 mars	Club des aînés - Av. de la Gare 34 - 14h-16h30
Château-d'Oex	Jeudi 25 mars	Salle du Conseil communal, 9h-11h30 et 13h30-16h30
Cossonay	Lundi 15 février Lundi 15 mars	CMS rue des Laurelles 1 - 8h30-11h30 Sur rendez-vous au CMS 021 863 60 70
Echallens	Jeudi 18 mars	CMS, Côte à Tenot 1 - 14h-17h.
Ecublens	Vendredi 19 février Mardi 2, 9 et 23 mars Vendredi 2 avril 8h-11h30	Collège du Croset – salle des sociétés de 8h-11h30 Sur rendez-vous (CMS) 021 694 24 24
Epalinges	Mercredi 24 février Mercredi 24 mars	CMS, Croix-Blanche 15 - 13h30-17h Sur rendez-vous (CMS) 021 784 84 50
Gland	Mercredi 17 février Mercredi 17 mars	CMS Montoly 1 8h-11h30 - salle du rez-de-chaussée

Lausanne	Tous les jours du 15 février au 1er avril, du lundi au vendredi sauf le mercredi.	AVIVO Lausanne, Place Chauderon 3 (1er sous-sol) 8h-11h - 13h30-16h Pour les membres, prendre rendez-vous au 021 312 06 54
Le Sentier	Vendredi 19 février Lundi 29 mars	Rue du Canal 6, 8h30-11h30 et 13h30-16h30, sur rendez-vous c/o Mme Widmer, 021 845 66 08 (tél. entre 8 h et 10 h et entre 18 h et 20 h).
Morges	Vendredi 26 février Vendredi 5, 12, 19 et 26 mars	Salle du Grenier bernois, pl. Casino 1 (4e étage) 8h – 11h30 et 13h30 – 16h
Moudon	Mardi 16 février Mardi 16 mars	CMS – Mauborget 7 14h – 17h sur rendez-vous (CMS) 021 905 95 95
Nyon	Jeudi 11 et 25 février Jeudi 11 et 25 mars Jeudi 8 et 22 avril	Salle du Manoir, Pl. du Château, 13h30-16h30 Sur rendez-vous Mme Forel 022 361 15 14 (le matin)
Nyon	Jeudi 11 et 25 février	Salle du Manoir, Pl. du Château, 8h-11h30 Sur rendez vous c/o CSR 022 365 77 00
Réservé aux membres AVIVO	Jeudi 11 et 25 mars Jeudi 8 et 22 avril	
Orbe	Jeudi 25 février Jeudi 4 et 18 mars Jeudi 1er avril	Résidence de Thienne – Thienne 14 - 08h-11h30
Oron	Lundi 15 février Lundi 1 et 15 mars	CMS – Bourg 40 13h30-17h - sur rendez-vous (CMS) 021 907 79 20
Payerne	Mercredi 10 février Mercredi 10 mars	CMS – Grand Rue 19 - 08h30-11h30 - 13h30-17h
Préverenges	Vendredi 19 mars	14-17h Foyer de la Salle polyvalente, ch. du Collège.
Pully	Jeudi 18 février 8 mars	Permanence ouverte uniquement aux personnes suivies par le CMS de 13h30-16h30
Renens	Mardi 9 et 23 février mardi 9, 23 mars	CSR - Sur rendez-vous (CSR) 021 632 77 20 de 8h-11h30
Réservé aux membres AVIVO	Mardi 2 et 16 février, Mardi 2 et 16 mars Mardi 6 et 20 avril	Sur rendez-vous – Rue Neuve 4bis AVIVO 021 625 06 70 (Mme Ayer) de 8h-11h30
Rolle	Mercredi 17 février Mercredi 17 mars	Salle 7 du Château – 14h–17h
Ste-Croix	Lundi 22 février Lundi 22 mars	CSSC 9h00-12h 13h30-17h - rue des Alpes 18 - Bât. D - sur rendez-vous c/Maude Rutishauser 024 454 43 06
St-Prex	Jeudi 18 février Lundi 22 février	8h-11h30, Salle du Conseil Communal, Ch. de Penguey 1A
Vallorbe	Jeudi 4 mars 8 février, 15 et 29 mars	14h-16h30 CMS – Salle Jean Glardon – Faubourg 9 Sur rendez-vous pour les personnes de Val Paisible

SOS
PROTHÈSES CASSÉES

RÉPARATIONS
ET
TRANSFORMATIONS RAPIDES

ALEXANDRE ZONI LABORATOIRE DENTAIRE RUE DE L'ALE 15 1003 LAUSANNE
TÉL 021 323 67 15 SUCCESSEUR: MARIO DELLI-PIZZI

magbio®
la nature du futur

«Le supermarché bio de Suisse Romande est ouvert à Romanel»

Horaire d'ouverture:
Lundi au vendredi: 9h à 18h30
Samedi: 9h à 16h

Route de Neuchâtel 2
1032 Romanel-sur-Lausanne

(Parking à disposition)

T: 021 729 00 56 F. 021 729 61 66
www.magbio.ch info@magbio.ch

Legs et successions

CSP
CENTRE SOCIAL PROTESTANT

Le CSP est une association privée indépendante qui apporte de l'aide à des milliers de personnes chaque année, sans distinction, dans plus de 10'000 consultations gratuites, dispensées par des professionnel-le-s. Consultations sociales, conjugales, juridiques entre autres.

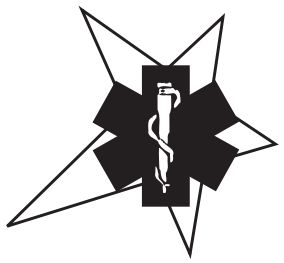
Le Centre social protestant aide gratuitement des milliers de personnes en difficulté dans notre canton.

Dons privés, legs et successions: un rôle vital
Les legs et les successions garantissent l'indépendance du CSP et lui offrent la marge de manœuvre financière nécessaire pour envisager de nouvelles prestations, en fonction des besoins des personnes.

N'hésitez pas à nous appeler pour tout renseignement.

Nous vous remercions sincèrement de votre intérêt.
Centre social protestant, Beau-Séjour 28,
1003 Lausanne, 021 560 60 60 - www.csp.ch
info@csp-vd.ch - CCP 10–252-2

Face à l'urgence, une équipe de professionnels
à votre service 24h/24h



ambulances S.T.A.R.

021 784 41 41 URGENCES & TRANSFERTS

Vevey	Les membres qui se sont inscrits reçoicent une convocation personnelle	
Villeneuve	Jeudi 4 mars Jeudi 11 mars	8h-11h30 Salle du Foyer – rue des Comtes de Savoie - sur rendez-vous 021 967 07 67
Yverdon	Mercredi 10, 17 et 24 février Mercredi 3, 10, 17, 24 et 31 mars Mercredi 7 et 14 avril	8h-11h30 13h30-16h30 - rue des Pêcheurs 18 2e étage - sur rendez-vous, téléphoner le matin au 024 425 76 70 ou 079 360 77 9

Documents à apporter:	
Rentier AVS/AI	**Autres contribuables**
IMPORTANT: - les acomptes payés en 2009 et le BVR+ -la déclaration d'impôt établie en 2009 et l'avis de taxation 2008	
- l'attestation d'AVS ou AI 2009 de Madame et/ou de Monsieur - l'attestation de rente 2e pilier pour 2009 de Madame et/ou Monsieur - la décision d'octroi de rente AI chiffrée, datée de 2009 - les justificatifs de la pension alimentaire reçue ou versée en 2009 - les justificatifs pour personne à charge et l'attestation d'indigence - les cotisations AVS payées en 2009 (pour les rentiers AI, personne sans activité lucrative) - le relevé des intérêts bancaires ou postaux 2009 ainsi que le solde des comptes au 31 décembre 2009 - les intérêts des dettes 2009 ainsi que le solde au 31 décembre 2009 - les factures de participation médicales, dentiste, EMS, etc... et frais liés à un handicap (allocation d'impotence) - les justificatifs de versements de dons - le bail à loyer ou dernière notification de loyer, avec le loyer sans les charges.	- certificat de salaire et un relevé de salaire mensuel 2009, indemnités de chômage ou perte de gain, allocations familiales 2009 - attestation du CSR concernant le RI perçu en 2009 - les justificatifs de la pension alimentaire reçue ou versée en 2009 - les justificatifs pour personne à charge et l'attestation d'indigence - les cotisations payées à l'AVS en 2009 - le relevé des intérêts bancaires ou postaux 2009, ainsi que le solde au 31.12.2009 - les intérêts des dettes 2009 ainsi que le solde au 31.12.2009 - les factures de participation médicales, dentiste, etc... et frais liés à un handicap - l'attestation 3e pilier, assurance-vie - les justificatifs des frais de garde d'enfant, de dons - le bail à loyer ou la dernière notification de loyer, avec le loyer sans les charges.
Pour les propriétaires: la détermination de la valeur locative, les dettes hypothécaires 2009, les frais divers (assurances pour risques, impôt foncier communal, etc.), les factures de rénovation, la dernière estimation fiscale des immeubles. **Pour les nouveaux propriétaires:** les documents mentionnés ci-dessus et la surface des pièces habitables (cuisine, salle de bains, W-C, hall, escaliers intérieurs du logement, combles habitables, vérandas fermées). Année de construction.	
Une modique participation financière pourra être demandée en fonction des revenus.	

Xylitol: le sucre du 21e siècle!

Enfin un sucre qui nous veut du bien...
Imaginez un édulcorant qui est aussi sucré que le sucre de canne, sans arrière-goût avec un indice glycémique de 7 et qui contient 40% de calories en moins! 100% naturel puisqu'il est issu de l'écorce de bouleau. Découvert à la fin du 19e siècle, le Xylitol a été largement consommé dans les pays nordiques depuis les années '40 avec comme résultante une population ayant une dentition saine et un taux très bas d'obésité et de diabète.

Convient aux diabétiques et hypo-glycémiques!
Un des plus grands avantages du Xylitol est son faible taux de glucose. Il est donc assimilé lentement dans le métabolisme créant un taux glycémique du sang constant, permettant à l'organisme de se fournir en sucre selon ses besoins tout au long de la journée. Ceci implique que pour les personnes diabétiques, souffrant d'hypoglycémie ou encore pour les personnes soucieuses de garder la ligne, l'utilisation du Xylitol est vivement conseillée afin de pouvoir gérer avantageusement leur poids ainsi que l'indice glycémique du sang.

Un effet anti-carie réel!
Comme les bactéries présentes dans la bouche ne peuvent plus fermenter sous l'effet du Xylitol, elles ne provoquent plus la chute du pH dans la cavité buccale qui rendait le terrain acide et était à l'origine de l'attaque de l'émail et de la formation des caries.

Une reminéralisation de la dent!
Une des propriétés particulières du Xylitol est l'association des ions de calcium et de phosphate, propriété que les autres sucres n'ont pas. Cela va entrainer la reminéralisation de la dent, mais aussi des caries jusqu'à en arrêter leur progression.

Combat la plaque dentaire!
De plus, le Xylitol entraîne une perte des capacités adhésives des microbes à la surface de l'émail dentaire. Il a ainsi été prouvé cliniquement que la consommation de cette substance entraînait une diminution du nombre de streptocoques dans la salive étant à la base de la plaque dentaire.

Publireportage

Pierre-E. Duvoisin
Audioprothésiste
Brevet fédéral

Mieux entendre... pour mieux vivre

Une relation de confiance depuis 25 ans

www.correction-auditive.ch

LA CORRECTION AUDITIVE

Rue du Midi 13 - 1400 YVERDON - Tél. 024 425 32 30
Succursale: **Renens** Rue de la Mèbre 8 - Tél. 021 635 45 00

Lettre ouverte

Primes d'assurance-maladie

Lettre ouverte à M. Didier Burkhalter

Lorsqu'en **mars 2006,** le peuple suisse a dû se prononcer sur le projet de la «Caisse-maladie unique», **M. le Conseiller fédéral Pascal Couchepin a promis aux assurés des augmentations de primes minimes pour le futur,** provoquant ainsi le rejet du projet. En manigançant avec les réserves des caisses-maladie, M. Couchepin a effectivement réussi à contenir les primes durant trois années, soit, en moyenne suisse: + 2,2 % en 2007; + 0,5 % en 2008 et + 2,6 % en 2009. Par contre en 2010: + 8,7 % d'augmentation des primes en moyenne suisse et des hausses semblables déjà pronostiquées pour les prochaines années! **Effectivement, M. Couchepin a sciemment induit en erreur les citoyens en 2007 afin de protéger les juteux bénéfices que s'octroient les assureurs maladie suisses.**
Or dernièrement, **M. Franz Steinegger (PRD),** Président du Conseil d'administration de la Caisse nationale d'accidents (SUVA), **a préconisé** de modifier l'actuel système de «libre concurrence du marché» dans le domaine de l'assurance maladie en le remplaçant par **une caisse unique fonctionnant comme la SUVA.**
En effet, **la pseudo-concurrence entre assureurs,** prônée par nos Autorités fédérales, n'est qu'un leurre qui engloutit chaque année plusieurs centaines de millions de francs en **frais administratifs liés aux changements d'assureurs.** Par ailleurs, le principe des **«réserves des assurés»** qui ne suivent pas celui-ci lors d'un changement d'assureur implique de les reconstituer par des augmentations de primes. De plus, les très coûteux et scandaleux **frais de publicité** pèsent très lourdement dans les primes des assurés. Enfin, le changement d'assureur maladie est trop compliqué pour les personnes âgées.

En conclusion, l'AVIVO section jurassienne, invite M. le conseiller fédéral Didier Burkhalter *(photo ci-contre)* à réaliser, au plus vite, une réforme complète du système d'assurance maladie. Il faudrait **remplacer l'actuel système, opaque et beaucoup trop coûteux, par une caisse maladie unique,** efficace et surtout gérée de manière transparente. Le système de fonctionnement de la SUVA pourrait servir de modèle car il fonctionne à entière satisfaction des assurés et des prestataires de soins.

AVIVO, section jurassienne
Delémont

prévoir épargner investir
Construire son avenir avec confiance et sérénité
soyons vrais, parlons franc
Retraites Populaires Vie
mutuelle d'assurances
021 348 23 29 ou www.rpvie.ch

Champion du monde de scrabble

Hugo Delafontaine, la vingtaine à peine dépassée, est champion du monde de scrabble, un titre qui n'avait encore jamais été remporté par quelqu'un d'aussi jeune. A

part ça, un étudiant comme tous les autres, au demeurant sympathique, ouvert, avec qui on a plaisir à bavarder, et que je n'aurais pas distingué dans le flot de ceux qui venaient prendre leur repas de midi dans un des restaurants de Dorigny, n'était un exemplaire du Courrier de l'AVIVO bien en évidence sur la table qui nous a permis de nous retrouver. Car Hugo Delafontaine est aussi étudiant en HEC (Hautes études commerciales) à l'Université de Lausanne.

Champion suisse à 14 ans, champion du monde à 20 ans, êtes-vous né avec un scrabble dans votre berceau?

- Mon père aime bien les jeux, et très tôt on a eu un scrabble à la maison. On jouait en famille, surtout mon père, mon frère aîné et moi. Le pas suivant, ce fut d'entrer dans un club pour faire du scrabble de compétition. J'y suis allé dans le sillage de mon frère, qui avait inscrit cette activité dans un passeport vacances. Le voyant très doué, l'animatrice a un peu insisté pour qu'il s'inscrive dans un club. Je l'ai suivi.

Est-ce à dire que vous connaissez tous les mots du dictionnaire?

- C'est clair qu'il faut aimer les mots et de plus j'ai la chance d'avoir un sens inné de l'orthographe; mais je ne suis pas un littéraire, contrairement à mon frère, lui aussi un fort en orthographe et en scrabble. Plusieurs mots, je les appris avec le scrabble, parce qu'ils font beaucoup de points, parce qu'ils sont l'anagramme* de tel autre mot, toutefois il m'arrive de ne pas savoir le sens de mots que j'utilise.

L'avantage serait-il plutôt aux mathématiciens qu'aux littéraires?

- Finalement, ce qu'on cherche dans le scrabble, c'est faire le plus de points. Donc c'est l'esprit mathématique, structuré, et le côté combinatoire, en quelque sorte géométrique, qui permet de visualiser la grille, d'utiliser les cases multiplicatrices, qui l'emportent.

Comment se passe une compétition de scrabble? Y a-t-il place pour la chance ou le hasard, comme c'est le cas lorsqu'on joue entre amis?

- Le scrabble de compétition élimine le facteur chance. On joue selon un système mis au point en Belgique dans les années 70, qui s'appelle duplicate. Un arbitre tire les lettres pour les joueurs, qui reçoivent donc tous les mêmes 7 lettres. Chacun a son jeu devant lui. On étale les lettres sur une grille de rangement et on a un temps déterminé, 2 ou 3 minutes, pour chercher la solution.
30 secondes avant l'échéance, l'arbitre nous dit: écrivez. On marque son mot sur l'emplacement choisi. On lève les papiers qu'un ramasseur apporte à l'arbitre. Celui-ci, après contrôle que les mots utilisés sont justes, annonce la meilleure solution et chaque concurrent va la placer sur sa grille, même si ce n'est pas celle qu'il avait trouvée. A partir de là, de nouvelles lettres sont tirées et le concours continue. Par partie, on fait généralement une vingtaine de coups et ça dure souvent une heure et demie.

Existe-t-il des variantes?

- Il y a le jeu par paires, un peu comme le double au tennis. Chacun a son jeu, mais on ne donne qu'une solution. Généralement les résultats sont meilleurs à deux! Une autre variante ce sont les parties joker, où l'on joue avec un joker à chaque coup, les parties 7 sur 8, où l'on pioche 8 lettres mais on ne peut en jouer que 7. Cela multiplie les possibilités.

Et une fois qu'on est champion du monde, que peut-on encore rêver?

- C'est vrai que c'est le titre suprême, mais il y a des grands tournois, ceux qu'on appelle nos tournois du «grand chelem», que je n'ai pas encore remportés. De toute façon pas question d'arrêter, parce que le scrabble est un jeu qui me plaît et que je trouve le milieu et l'ambiance très sympathiques. En Suisse, il y a une bonne équipe de jeunes; à tous les tournois, on se retrouve. Mis à part la partie où on est seul face à son jeu, des amitiés se créent, sur le plan international aussi.

Signture du livre d'or de Mon Repos en compagnie de Marc Vuilleumier, Municipal des sports

Amis et pourtant concurrents?

- Pendant le jeu on essaie bien sûr d'être le meilleur, mais la concurrence n'est ni âpre, ni agressive. Peut-être cela tient-il à l'absence d'enjeu financier. Car à part le titre et une coupe, au championnat du monde, vous ne touchez pas d'argent. Certes cela me vaut en plus des invitations à l'étranger et ce n'est pas négligeable. Pendant l'année, il y a quelques tournois où l'on gagne un peu d'argent, mais c'est une somme risible en comparaison d'autres disciplines très médiatisées.

Et s'il fallait donner un conseil à tous ceux qui jouent le scrabble habituel, à plusieurs sur une même grille, chacun avec des lettres différentes, que diriez-vous?

- Plus que l'esthétique des mots, à laquelle je suis sensible il est vrai, c'est le nombre de points qu'il faut viser. Par rapport aux lettres qu'on a, regarder les places qui sont ouvertes. Parfois faire un compromis entre le nombre de points qu'on peut réaliser et la place qu'on risque d'offrir ainsi à l'autre, lequel va peut-être gagner 80 points pour 3 de plus qu'on a réussi à obtenir. Très important aussi, veiller au reliquat: placer un mot qui vous laisse trois u, ce n'est pas terrible!

Vous avez le sens des maths, mais vous avez choisi les HEC.

- En effet, j'étudie les sciences commerciales, parce que je n'étais tenté ni par l'extrême en mathématiques, ni par l'extrême en littérature. Je préfère un juste milieu, plus humain, où les mathématiques sont bien utiles et où les langues, que j'aime, je les utilise pour du pratique, du concret.

Propos recueillis par
Myriam Tétaz

** un mot qui a les mêmes lettres mais transposées, par exemple: Marie et aimer; Léon et Noël; tortue et tourte; rame et mare, etc.*

La Cinémathèque suisse

Jacques Mühlethaler
Directeur adjoint

Comptant parmi les plus grandes archives du cinéma au monde, la Cinémathèque suisse a changé de visage au cours du temps, mais gardé son activité essentielle: **conserver et diffuser le cinéma en Suisse.**

De 1943 à 1951
De Bâle à Lausanne: premiers pas de la Cinémathèque

Le cinéma possède une histoire et joue un rôle considérable dans la culture contemporaine. Mais si l'idée de sauvegarder la création cinématographique apparaît dès le début du XX[e] siècle, sa concrétisation date des années trente. La première cinémathèque est fondée à Stockholm en 1933. Suivent Berlin (1934), Londres, New York, Rome (1935), Paris (1936) et Bruxelles (1938).

En Suisse, l'initiative revient à Peter Bächlin (1917-1998). Avec le soutien de la municipalité, il crée à Bâle les bases des «Archives Cinématographiques Suisses». Le 1[er] octobre 1943, elles sont inaugurées à Bâle, mais en avril 1948, la ville coupe tout subside en guise de représailles contre les opinions de gauche des responsables.

Afin d'empêcher la liquidation et la dispersion de collections déjà estimables, Claude Emery et René Favre, animateurs du Ciné-club de Lausanne, en proposent le transfert sur les rives du Léman. Claude Emery devient le premier directeur de la Cinémathèque suisse en 1948.

De 1951 à 1995
Les années Buache

En avril 1951, à l'instigation de René Favre, Freddy Buache (*1924) reprend la direction de la Cinémathèque, poste qu'il ne quittera que 44 ans plus tard. Les quinze premières années de Freddy Buache à la Cinémathèque (qui frôle plus d'une fois la faillite) tiennent de l'apostolat. Le bouillant et obstiné directeur travaille longtemps sans salaire, subsistant grâce à ses gages de critique de cinéma.

En automne 1966, début des projections bimensuelles de la Cinémathèque à l'Aula du collège de Béthusy. Mais ce n'est qu'en octobre 1981 que la Cinémathèque aborde un tournant décisif et connaît une première apogée. Transformée en fondation privée que soutiennent aux deux-tiers la Confédération, la Ville de Lausanne et le Canton de Vaud, elle s'installe dans l'aile est du Casino de Montbenon. Dix ans plus tard, la Cinémathèque est contrainte d'aménager **un vaste centre d'archivage** avec abri culturel à Penthaz, à 10 km au nord de Lausanne, pour y entreposer selon les normes techniques les plus modernes une collection de films toujours plus envahissante. Cette acquisition indispensable, entreprise sans l'appui des pouvoirs publics et inaugurée officiellement le 16 octobre 1992, n'a pu se faire que moyennant une dette hypothécaire qui va assombrir l'horizon jusqu'en 1998.

De 1996 à aujourd'hui
Professionnalisation

En un demi-siècle, la collection est passée des 312 films hérités de Bâle aux 70'000 copies confiées au successeur de Freddy Buache depuis février 1996, Hervé Dumont (*1943), qui axe alors les priorités de la Cinémathèque sur l'archivage systématique des collections, l'analyse de leur état et les conditions de leur conservation. Préserver la collection, c'est permettre notamment **les trois projections quotidiennes** assurées tout au long de l'année au **Casino de Montbenon,** à Lausanne, dans le cadre d'une programmation de rétrospectives et d'événements culturels dans le domaine du cinéma avec de nombreux invités de prestige.

Une page se tourne en juin 1998, lorsque la Confédération reconnaît officiellement l'importance nationale de la Cinémathèque en rachetant l'immeuble du Centre d'archivage à Penthaz, libérant ainsi l'institution d'une situation financière qui menaçait de lui être rapidement fatale.

En janvier 2001, la Cinémathèque reprend à son compte le centre de documentation cinématographique «Zoom» à Zurich avec la totalité de ses collections. Sises sur les rives du Léman, les archives nationales de cinéma gagnent ainsi également une présence concrète en Suisse alémanique. Les liens avec la Fédération internationale des Archives du Film (FIAF) sont resserrés et la Cinémathèque suisse est une des premières à se rallier à l'Association des Cinémathèques Européennes (ACE) nouvellement créée.

La collaboration avec l'Université de Lausanne s'intensifie dans le cadre du Réseau cinema.ch.

Photo © V. Taillandie

L'avenir
Les nouvelles archives

L'augmentation rapide de l'effectif (19 collaborateurs en 1996, 40 actuellement) a permis de créer des secteurs autonomes dirigés par des spécialistes et de s'attaquer aux retards d'inventaire. Le transfert de la pellicule sur support vidéo pour la consultation est systématisé. La bibliothèque est informatisée, les fonds spéciaux et les dossiers de presse sont regroupés. La restauration des films suisses s'intensifie avec l'appui financier de Memoriav. La sortie du premier de la dizaine de DVD édités à ce jour, «Il était une fois... la Suisse», en décembre 2002, est un premier bilan tangible d'une activité liée aux défis de l'avenir: **la conservation** appropriée des images filmiques, **leur accessibilité au public** et **l'utilisation des nouvelles technologies** audiovisuelles.

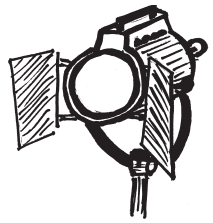
Une telle activité supposait la construction de nouvelles archives à Penthaz, un chantier qui débutera en 2010 grâce aux subsides de la Confédération.

En 2008, Hervé Dumont cédait la barre à Frédéric Maire, qui vient de prendre ses fonctions après une année d'intérim assuré par Marc Wehrlin.

www.cinematheque.ch

Coup de projecteur

Une nouvelle année et plein de spectacles, concerts, conférences, expositions à vous annoncer, à prix AVS et à des heures qui permettent de rentrer chez soi sans problème et... sans voiture!



Cinémathèque

Un programme irrésistible à la cinémathèque suisse, casino de Montbenon, 3 allée Ansermet, à **Lausanne** *(voir page 16)*. Pour en savoir plus: un site www.cinematheque.ch et, mieux encore, le bulletin bimensuel dont l'abonnement est à Fr. 20.- par an.

A l'affiche en ce début d'année, des films de Martin Scorcese, ce petit-fils d'immigrants siciliens, avec leur «fascination pour la grâce et la damnation» dont:
Boxcar Bertha, sur la grande dépression, «sensuel et saignant, inventif et politique», le **3 février à 15h;** le film musical ***La dernière valse*** avec Bob Dylan, le **13 février à 18h30;** la célèbre adaptation du roman de Nikos Kazantzakis ***La dernière tentation du Christ,*** qui s'était attiré les foudres des instances religieuses, les **12 et 14 février à 15h** ou le fameux ***Casino*** «une tragédie grandiose et intime, dense et essentielle par la réflexion - sociologique et politique - qu'elle délivre sur le pouvoir», le **20 février à 15h.**
Mais aussi, à ne pas manquer, James Stewart (photo), si émouvant dans ***La vie est belle*** de Frank Capra, «un acte de foi quasi désespéré de réalisme acide», le **13 janvier à 15h,** et bien d'autres productions encore avec cet artiste de légende du 1er au 31 janvier.
Et puis le grand classique du cinéma américain ***Tant qu'il y aura des hommes*** avec Montgomery Clift, Deborah Kerr et Burt Lancaster, le **25 janvier à 15h.**

Réservation: 021 315 21 70 (lundi à jeudi de 13h30 à 17h et vendredi de 13h30 à 16h). Prix AVS: Fr. 8.-, carte de 10 entrées: Fr. 70.-.

Concerts

Exceptionnellement, parce que c'est **au profit de Sentinelles,** fondé par Edmond Kaiser au secours de l'innocence meurtrie, un concert à 20h, celui donné le **mercredi 13 janvier** à la Salle Métropole à **Lausanne** avec *l'Ouverture d'Egmont* de **Beethoven,** le concerto pour violoncelle de **Schumann** (soliste: C. Negoita) et *les Tableaux d'une exposition* de **Moussorski** par deux orchestres réunis, ceux de St-Jean Lausanne et de la Madeleine Genève sous la direction d'Arsène Liechti et de Theo Gafner, avec la participation de Lova Golotchiner. Il y a un prix de soutien à Sentinelles à Fr. 45.-, mais aussi un prix AVS à Fr. 15.-.
Réservations: 021 321 36 99.

Le traditionnel festival **Musique et Neige** des Diablerets propose le samedi **30 janvier** au Temple de **Vers-L'Eglise à 18h15** un **récital violon-piano** avec Rachel Kolly d'Alba, et David Bismuth dans des œuvres de Beethoven, Lili Boulanger, Debussy, Pärt et Ravel, **un programme original** alternant sonates connues et pièces rarement présentées. Réservations: 079 778 50 97, par courriel: www.musique-et-neige.ch et à l'entrée. Prix: Fr. 30.-. enfants jusqu'à 16 ans: Fr. 10.-.

Conférences

Connaissance 3 annoncent partout dans le canton des rencontres sur des thèmes aussi divers que passionnants. Cela va ***De Cézanne à Paul Klee,*** symbolisme et fonction de l'arbre, par Ernest Gfeller, ancien professeur de gymnase, le lundi **11 janvier à 14h 15** à **Yverdon,** au centre de rencontres «Aux Alizés», ruelle Vautier 5, à ***L'eau et ses manifestations dans la musique*** par Jean-Marc Grob, directeur du Sinfonietta, le jeudi **18 février à 14h30** à **Moudon,** salle du Poyet, ou ***Renzo Piano, un architecte explorateur*** par Laurent Chenu, architecte lui-même, le **26 février à 14h30** à **Morges,** au Grenier Bernois du Centre culturel, pl. du Casino 1, en passant par ***Du crieur public à internet,*** l'évolution des médias, par François Vallotton, professeur à l'UNIL, le lundi **18 janvier à 14h30,** à **Lausanne,** casino de Montbenon, salle Paderewski, ou ***Construction d'un violon*** par Eric Wittwer, luthier, le **mardi 9 février à 14h30** à **Echallens,** salle du Turlet, Hôtel de Ville. Et bien d'autres sujets encore, ici et là, de la Vallée de Joux au Chablais, de la Broye à la Tour-de-Peilz! Renseignements: pl. de la Riponne 5, tél.: 021 311 46 87 ou sur www.unil.ch/connaissance3. Entrée: Fr. 10.-, gratuit pour les bénéficiaires de prestations complémentaires.

Expositions

Darwin est à l'honneur au **Palais de Rumine,** place de la Riponne 6, à **Lausanne jusqu'au 25 septembre 2010.** Pour célébrer l'anniversaire de Darwin et de la publication de son ouvrage sur l'origine des espèces, les musées scientifiques vaudois de zoologie, de botanique et de géologie se sont appropriés l'expression anglophone ***Oh my God! Darwin et l'évolution,*** avec un volet historique, des animations ludiques, des robots, des petits films vidéo. Dans les vitrines, des animaux, des fossiles et des plantes. «Donner aux visiteurs une autre sensibilité par rapport au vivant», tel est le but de l'exposition.
Entrée AVS: Fr. 4.-. Premier samedi du mois, gratuit. Tél.: 021 316 34 60.

A **Martigny,** la fondation Gianadda accueille des merveilles de l'art russe, des ***Images Saintes*** qui unissent méditation personnelle, engagement mystique et pratique picturale, des icônes qui ne sont pas reliques du passé mais dont on retrouve la trace dans l'art du XXe siècle. Jusqu'au **13 juin 2010,** rue du Forum, tous les jours de 10h à 18h. Prix AVS: Fr. 16.-.

Myriam Tétaz

Section de Vevey et environs

Assemblée générale

Ce sont près de 90 membres de notre section qui ont participé à l'assemblée générale du 30 septembre 2009. A 14 heures précises, un membre du comité ouvre la séance en présentant à chacune et à chacun ses souhaits de bienvenue tout en se réjouissant de la participation active de tous.

Avant de passer à la deuxième partie de l'ordre du jour, nous avons eu le plaisir de recevoir, pour la partie récréative, trois sœurs, à savoir les *Poudy Sisters* qui vont, par leur musique folklorique, nous enchanter en s'accompagnant d'instruments tous les plus bizarres et qui sont la plupart du temps destinés à d'autres fonctions. Cette prestation a été appréciée de l'assistance et vivement applaudie.

Cette année, et après la démission de notre présidente, Jacqueline Deriaz, pour raison de santé, c'est un membre du comité, assurant l'intérim dans l'attente de la nomination d'un(e) président(e), qui a retracé le parcours des différentes manifestations de la section.

Jusqu'à la prochaine assemblée générale d'avril-mai 2010, le comité actuel travaillera en collégialité pour la bonne marche et la gestion des futures activités.

D'avance nous remercions tous les membres pour leur soutien durant cette période transitoire. De vifs applaudissements à l'encontre du comité pour le travail accompli ont clôturé cette chaleureuse assemblée et, comme le veut une tradition bien établie, cette rencontre se termina par le verre de l'amitié.

Sortie Brisolée

Que voilà de nouveau une belle journée en ce jeudi 29 octobre 2009!

Près de 90 membres de notre section sont montés dans les deux cars de notre voyagiste pour rejoindre la capitale valaisanne de la châ-

taigne, à savoir le charmant village de Fully.

Le ciel était bleu, pas un nuage à l'horizon, une température agréable qui invitait à la promenade dans l'attente de rejoindre la grande salle de Fully où un accueil chaleureux nous attendait. Tout ça pour vous dire qu'il régnait une ambiance du tonnerre, déjà avant de passer à la brisolée qui, cette année, était servie presque à «gogo», composée de châtaignes grillées au feu de bois, de pommes et de raisin, agrémentée de cinq sortes de fromage d'alpage, de pain de seigle aux noix et à la farine de châtaigne, de lard et viande séchée, le tout couronné par une belle tarte aux pommes. Dans le prix étaient compris du moût, du vin nouveau et le café. Tout a été servi par un personnel avenant et aux petits soins avec nos seniors, qui sont sortis de table satisfaits et joyeux.

Avant de rejoindre nos cars, tout le monde est parti humer l'air sur les chemins qui bordent les vignes prenant déjà des couleurs automnales. Au retour, nous avons suivi le chemin des écoliers pour admirer encore une fois une nature qui se paraît de feuilles dorées avant de se reposer.

Prochain rendez-vous

Le comité a invité chacune et chacun à **le rejoindre le 24 janvier pour le traditionnel repas de la section** et nous a souhaité de belles fêtes de fin d'année.

André Jacques

Section d'Orbe et environs

Le nez dans les châtaignes

Mercredi 4 novembre 2009, deux cars ont sillonné la région urbigène afin de prendre en charge les participants à la sortie «brisolée» de l'AVIVO à Anzère.

C'est un ciel chargé et sombre qui accompagne les 92 amateurs de châtaignes jusque sur les hauts de Lausanne, puis les randonneurs traversent un Lavaux aux vignobles couleur or, sur un fond montagneux encore bien gris. A Villeneuve, arrêt café-croissant à l'Oasis, charmant restaurant situé sur la promenade au bord d'un lac qui ce jour-là était un peu chahuté. Une fois les premiers arrivés installés, les derniers bataillent un peu pour trouver une place, et le dialogue de s'établir entre miettes de croissant et gorgées de boisson chaude. Une fois le groupe sustenté, chacun de reprendre canne, chapeau ou paletot et en route pour un Valais en habit d'automne, où le soleil cherche à percer une grisaille encore tenace. La magistrale organisation du comité, sous la baguette de Robert Beumer, a permis aux participants d'en oublier le côté météo, et de découvrir le charme méconnu de quelques villages de montagne.

Ce n'était pas un mirage

Une fois passé Sion, à la sortie d'un tunnel, dès les premiers contreforts en direction d'Anzère, un clin d'œil du soleil tant espéré accompagne

de ses radieux rayons les cars tout au long de la montée en direction de Grimisuat et Arbaz; ce n'était pas un mirage, mais bien «Jean Rosset». Dés l'arrivée dans le cadre merveilleux de la station, changement de topo, c'est une neige tourbillonnante qui est au rendez-vous, pas de quoi skier, mais de laisser à chacun un sentiment de réelle fraîcheur.

La vue saisissante sur les sommets enneigés du Wildhorn, Scex Rouge et Arpelistock, au pied duquel serpente la route du col du Sanetsch, apporte un avant-goût hivernal.

Reste à se déplacer jusqu'au restaurant «Les Premiers pas» situé sur la place au centre du village, où le groupe s'engouffre pour retrouver chaleur et surtout une place qui convient! A l'intérieur, le restaurant, tout de bois, est très accueillant, rustique tout en étant confortable. Pour les inconditionnels de la châtaigne, les amateurs ont été gâtés, accompagnée d'un superbe choix de fromages, fruits de saison et une touche de viande séchée, personne n'est resté sur sa faim. Cette «brisolée» agrémentée d'un pichet de moût ou de Petite Arvine va rester à coup sûr en mémoire.

Le retour invite a la découverte, par un détour direction Crans-sur-Sierre, Montana, Venthône, Sierre, et enfin en ligne directe par une autoroute pas trop chargée.

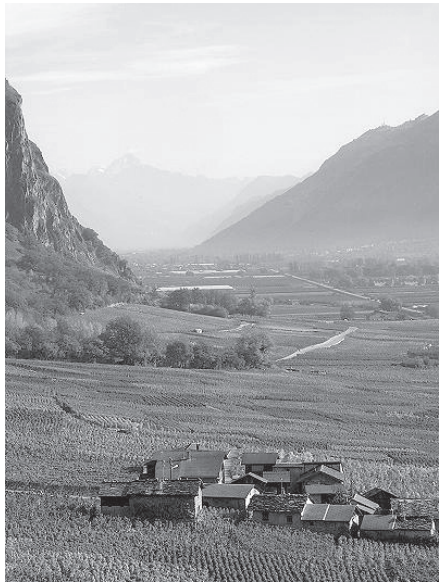
Une journée sous le signe de l'amitié, une occasion de partager un bon moment entre amis.

Alain Michaud

Section de Nyon et environs

Assemblée générale
8 octobre 2009, les membres de la section sont convoqués en Assemblée générale annuelle. Merci à celles et à ceux qui ont répondu à cette invitation; ils approuvent comptes et rapports et apprennent que la situation financière de la section est bonne malgré une baisse des dons. A Nyon, le comité est élu pour deux ans. 2009 est une année d'élections; tous les membres du comité acceptent leur réélection et sont élus par applaudissements. Il s'agit de: Madeleine Forel, présidente; Michel Chavaillat, vice-président; Paulette Estoppey, secrétaire; Anne-Lise Jaquier, caissière; Suzanne Chavaillaz, Josiane Nicola et Pierre-Alain Spahni, membres.
La partie officielle terminée, nous avons accueilli M. Philippe Seiler, commissaire de police de Nyon, qui est venu nous parler prévention avec des exemples à l'appui; jeune, sympathique et très bon orateur, il a su captiver l'attention de son public. Le traditionnel verre de l'amitié, accompagné d'appétissants sandwichs, a clôturé cet après-midi d'octobre.

Brisolée à Fully
Pour le comité, cette sortie à Fully le 15 octobre 2009 était un essai, essai réussi puisque les 125 membres qui ont participé à cette journée ont été enchantés.
Il faut dire qu'il faisait un temps superbe et tout au long du chemin les paysages d'automne invitaient au rêve, les arbres colorés, le lac qui changeait au gré des courants...



Puis, plus terre à terre, le traditionnel repas a également remporté tous les suffrages. Une promenade dans les rues de Fully, quelques achats et c'était déjà l'heure du retour. A refaire absolument!

Comité cantonal AVIVO Vaud extra-muros
Le comité de Nyon a eu le plaisir d'accueillir le 3 décembre 2009 le comité cantonal. En effet, la tradition veut que le comité cantonal tienne une séance extra-muros une fois par année. Cette année, Nyon a été choisi, la séance s'est tenue à la salle du Conseil communal, place du Château.
C'est intéressant de savoir ce qui se passe au niveau cantonal, voire suisse, et de pouvoir échanger avec les délégués de toutes les sections du canton. Une rencontre sympa, amicale, merci à celles et à ceux qui se sont déplacés chez nous!

A propos de l'article dans le numéro 5/09 – Course annuelle
Je me demandais si les articles des sections étaient lus. Au vu des remarques reçues OUI, ils sont lus. *Au paragraphe relatant le passage de l'écluse il faut lire: «Le passage de l'écluse est un moment spécial: nous entrons (un seul bateau à la fois)* ***la porte se ferme derrière nous et le niveau d'eau*** *monte lentement de 4 mètres, l'autre porte s'ouvre et nous naviguons sur le Rhône...»* les mots en gras manquaient, c'est pourquoi le texte était bizarre et pas compréhensible!

Rendez-vous traditionnels
Le samedi 12 décembre, c'était la fête de Noël et dimanche 21 février 2010, ce sera la Revue de Servion.

Suzy

Section d'Yverdon et environs

Fêtes et rencontres
Voilà encore une année finissante et une qui se pointe avec toutes ses promesses de bonheur et de santé. Pour beaucoup d'entre-nous, la santé est une priorité tant il est vrai qu'en vieillissant, nous perdons des forces et faisons la connaissance des petits et des grands «bobos»! Mais qu'en est-il du bonheur?
Nous ne pouvons que très peu agir vraiment sur la santé (quoique, comme disait Raymond Devos), mais sur le bonheur... Là, nous sommes à même de faire quelque chose! Positiver, prendre de la distance, se dire que lorsque quelqu'un n'est pas très sympa avec vous, c'est cette personne qui a un problème, pas moi. Des choses simples qui permettent, à notre âge, de ne plus prendre les choses sur nous et en souffrir. Oh là là, je m'aperçois que, loin de moi l'idée de donner des conseils, juste vous dire que l'amour et la tendresse sont des sentiments tellement importants.
La section d'Yverdon a pu profiter des diapos d'un voyage en Syrie fait par M. Mousson. Nous avons découverts des vestiges allant du moyen âge jusqu'à l'empire romain et grec, et découvert un pays pas encore assez connu.
La fête de Noël a eu lieu le samedi 5 décembre à la Maison de Paroisse. 145 membres et amis se sont inscrits pour passer une journée très agréable. Le repas était vraiment succulent, l'ambiance très bonne et détendue. Un grand merci à notre membre Conrad Klein. Conrad joue de la musique gratuitement et ceci depuis 10 ans. Bravo et à l'année prochaine.
Miquette Roesti a rappelé que la section a repris vie il y a 10 ans. Elle a donné les noms des personnes du comité d'alors et les a remerciés de leur fidélité. Grâce à une équipe motivée et efficace, la section s'est très bien développée . Merci à tous.

Rappelons ici que **la Revue de Servion** aura lieu le dimanche 21 février 2010. Inscriptions et paiements auprès de la caissière, jusqu'au 20 janvier au plus tard.
Départ: midi Prix: Fr. 45.- tout compris. (voyage et spectacle)
La fête des Rois aura lieu le 5 janvier 2010. Inscription obligatoire, si possible avant le 5...
Le comité vous souhaite une bonne et heureuse année 2010.

A. C.

Ouvert tous les jours de 8h à 24h non-stop
Pharmacie 24
Le service de garde des pharmaciens lausannois
Pharmacie 24 SA • Av. de Montchoisi 3 • 1006 Lausanne
Tél. 021 613 12 24 • Fax 021 613 12 25

Section de Renens

Fête de Noël

Dimanche 13 décembre a eu lieu notre traditionnel repas de Noël; cette fête a été très appréciée par les 225 membres qui y ont pris part et nous avons été heureux d'apporter un peu de joie en partageant cette journée.

Les personnes suivantes nous ont fait l'honneur de prendre la parole: Madame la Pasteure Morvan, M. J.-P. Rouyet, Municipal à Renens, M. Conod, Vice-Président de AVIVO-VAUD.

Le Comité souhaite à chacune et chacun une heureuse année 2010.

O. S.

Quelques bénévoles effectuant le service

Section La Vallée

Repas de fin d'année

Samedi 21 novembre, par une belle journée d'automne, près de quatre-vingts convives se retrouvent autour de tables joliment garnies par Claudine. C'est la première fois que notre repas se passe à l'Hôtel de Ville du Lieu. Mlle Widmer, notre présidente, souhaite la bienvenue aux membres et aux invités, dont M. Beumer qui représente l'AVIVO vaudoise.

Le repas est excellent, l'ambiance sympathique avec, au dessert et café, une petite partie récréative. M. Olivier Baudat, municipal du Chenit, nous lit, comme c'est devenu la coutume, un beau poème de Lamartine. M. Beumer nous assure s'être «élevé» à La Vallée, lui le Hollandais qui nous apporte le salut du comité cantonal qu'il représente même parfois à Berne.

Durant le repas, M. Jean-Luc Reymond, également municipal, mais aussi conteur et chanteur, charme et amuse le public avec sa guitare. Encore une dernière chanson, et nous nous quittons avec les vœux pour de belles fêtes de fin d'année de notre présidente.

Elisabeth

Section de Lausanne

Fête de Noël de l'AVIVO: encore plus réussi que d'habitude!

Dimanche 13 décembre, comme chaque année à la même période, le traditionnel repas de Noël de l'AVIVO a rassemblé quelque 700 invités dans une grande salle du Palais de Beaulieu. A lire le plaisir sur leur visage, gageons qu'ils ne l'ont pas regretté.

Le Palais de Beaulieu a ouvert ses portes dès le matin pour accueillir les centaines d'invités qui avaient bravé la froidure pour se retrouver, souvent entre amis, pour participer à la fête. Organisée cette année avec une précision d'horloger par Danilo Gerber, elle s'est déroulée d'un bout à l'autre sans un accroc.

Avant le repas délicieux, servi par une huitantaine de bénévoles de tous les âges (le plus jeune devait bien avoir 11 ans!) , la chorale a

vaillamment tenté de couvrir le brouhaha des conversations par des chants de Noël, dont certains, très charmants et originaux, auraient vraiment mérité une écoute plus attentive... Mais c'était l'heure du déballage des lots gagnés à la loterie avant le sérieux de **l'assemblée générale annuelle.**

Christiane Jacquet, la présidente sortante, a consacré l'essentiel de son tour d'horizon de l'année écoulée aux assurances sociales. Elle a vigoureusement fustigé la politique de l'ancien conseiller fédéral Couchepin qui, avant de quitter son poste, avait prétendu faire baisser les primes des assurances maladie, tout en faisant le jeu des assureurs, bien sûr. En outre, de multiples taxes à la charge des assurés devaient procurer 200 millions de francs pour appliquer la LAMal. Peine perdue: les Chambres ont tout balayé, hélas y compris les 200 millions d'aide fédérale aux assurés, donc y compris les 17 millions qu'aurait dû toucher le canton de Vaud. Inutile de dire que les primes ont augmenté, certaines jusqu'à 30%. La situation est tellement caricaturale que même les partis de droite parlent d'instaurer une caisse maladie unique! Des discussions vont avoir lieu, et Christiane Jacquet y participera pour défendre les positions de l'AVIVO, une caisse maladie unique, avec des cotisations en fonction du revenu.

Autre point du rapport d'activité de la présidente: la diminution du nombre des membres. Rappelant que l'AVIVO est la plus grande association de retraités de Suisse, riche de 30'000 membres, elle s'est indignée que des lettres de démission soient envoyées (par la famille, parfois) lors de l'entrée en EMS: «C'est un non-sens, la vie continue, même en EMS!» Christiane Jacquet a lancé un appel à chacun pour qu'il ou elle incite ses voisins, amis, cousine, beau-frère et belle-sœur à adhérer à l'association. Après le dessert, le bal a duré longtemps. L'élégance et la maîtrise de certains couples de danseurs faisaient envie aux jeunes bénévoles élevés dans le rock!

Diane

Section Broye

Course de l'AVIVO

En ce mardi 9 octobre, nous voilà en route pour le village de Granois Savièse au-dessus de Sion, **Château de la Soie,** dans le canton du Valais. Le chauffeur de car est heureux de se transformer en guide averti pour nous faire apprécier les monuments et les villages perchés sur les montagnes environnantes.

Une petite pause-café à Vernayaz nous laisse le temps de nous dégourdir les jambes et surtout les langues.

La suite de l'itinéraire nous fait découvrir une longue route sinueuse qui grimpe dans la montagne à travers un vignoble magnifiquement entretenu. Les villages que nous traversons nous font penser à des cartes postales par leur beauté et leur emplacement dans la nature.

Les dix membres de notre section qui ont participé à cette course de l'AVIVO, que nous remercions vivement, se réjouissaient déjà d'atteindre notre destination.

C'est à midi que nous découvrons ce magnifique village typiquement valaisan. Au Restaurant du Château de la Soie où nous nous sommes rendus pour notre repas, nous avons eu beaucoup de plaisir

à goûter la brisolée traditionnelle, qui nous a été richement servie.

Le retour à notre point de départ s'est fait dans la bonne humeur vers 17 heures, après un arrêt au bord du lac à Vevey.

Antoinette Gachet

fair banking

Nous sommes à l'écoute de vos besoins, même si vous ne faites pas encore partie de notre clientèle.

Banque Coop SA, Rue St-Laurent 21, 1003 Lausanne, tél. 021 310 34 11, www.banquecoop.ch

fair banking

banque coop

Veolia Transport Suisse, l'ambassadeur de vos sourires

Site d'Avenches
Autocars et Minibus
9, chemin de la Plaine
1580 Avenches/VD, Suisse
Tél. +41(0)26.675.43.43
Fax. +41(0)26.676.03.43

VEOLIA TRANSPORT

Bruno et Alice

On se sent bien... non?

Je crois que c'était au mois de février. Il faisait un froid de loup. Alice, la femme que je fréquentais depuis quelques mois, passait la soirée chez moi. J'ai préparé la cafetière, je l'ai branchée et je suis allé rejoindre Alice dans la salle de séjour. Nous venions de voir un film (le genre qu'elle adore, un film européen très déprimant) et discutions si le cinéma tenait plus de l'art ou de l'industrie. Dehors, le vent s'était mis à souffler férocement.

Quand est venu le temps de partir, Alice a jeté un coup d'œil dehors et a fait la grimace. Elle craignait de sortir, avait peur de glisser, de tomber. Elle m'a demandé si elle pouvait passer la nuit chez moi…spécifiant qu'elle dormirait sur le sofa.

Pourquoi pas, après tout? J'ai plusieurs chambres libres. Personne ne l'attendait chez elle. Il allait de soi qu'elle pouvait rester. Sauf que la soirée prenait soudainement une tout autre allure! Je me sentais comme un adolescent. Je ne savais pas jusqu'à quel point la décision d'Alice dépendait réellement de la mauvaise température. Je l'aimais comme un fou et j'étais convaincu que, quel que soit le dénouement de la soirée, nous ne le regretterions pas.

J'étais en train de montrer à Alice la chambre où elle dormirait lorsque l'alarme a retenti – une sonnerie stridente qui nous glaça le sang. Alice a tout de suite compris ce qui se passait. Elle a crié: «c'est le détecteur de fumée!»

Chez moi, le détecteur de fumée est relié à un système de sécurité central et les pompiers sont arrivés. Ils ont vite trouvé la source du problème. Ma cafetière! Je l'avais branchée, mais j'avais oublié d'y placer le pot à café. Le café avait coulé sur l'élément chauffant, y avait cuit, bouilli, brûlé et avait finalement produit assez de fumée pour déclencher le détecteur. Là, dans la cuisine, Alice et moi pouvions évidemment sentir l'odeur âcre du café brûlé. Nous étions tous les deux surpris, en revanche, de constater que nous ne l'avions pas senti plus tôt. Il nous a bien fallu admettre qu'on ne peut se fier uniquement à nos sens pour garantir notre sécurité.

(à suivre)

Pharmacie Amavita des Arcades:
Thierry A. pharmacienne responsable, Rue du Midi 10, 1020 Renens, Tél. 058 851 3 006
Service livraison à domicile gratuit

PAR AMOUR POUR MA SANTÉ.

AMAVITA PHARMACIES

Réussir son âge

Francine del Coso et Catherine Meyer ont voulu donner la parole aux résidants des maisons de retraite plutôt qu'à ceux qui parlent pour eux, fût-ce avec compétence et empathie certes, mais à leur place, de l'extérieur. Elles ont tourné un film de 68 minutes *Les fleurs vues du dessus* à partir d'entretiens enregistrés au Home Salem de St-Légier. Elles en ont tiré aussi un livre ***Oui, je sais qu'un bonhomme a marché sur la lune,*** paru aux éditions d'En bas, lequel contient le DVD du film.
Ces 21 histoires de femmes de 70 à 100 ans, des femmes presqu'exclusivement, à l'exception de deux couples qui viennent en accueil de jour quelques heures ou une à deux fois par semaine, disent la tristesse certes, les difficultés aussi, mais surtout le potentiel étonnant de richesses, de créativité et de rire de ceux qui arrivent à «inventer une vie au grand âge», à «réussir son âge». Aussi fidèles que possible, certains propos ont nécessité un travail de réécriture afin de mieux correspondre à ce qu'un sourire, le ton, l'expression ajoutaient aux mots prononcés. Du texte écrit, moins émotionnel que le film parce qu'il permet une certaine distanciation, se dégage en définitive une impression de sérénité et de sagesse, même si on sent l'une et l'autre parfois durement acquises.
Il y a des gens heureux en EMS, malgré les limites, la dépendance, la discipline qu'impose une vie communautaire, heureux à cause de ce qui peut encore être vécu, heureux parce que «c'est plus facile quand même de vivre en compagnie que de vivre toute seule dans son coin». Bien sûr c'est au prix de certains abandons -son appartement, ses affaires- que d'aucuns vivent sans regret, que d'autres acceptent parce qu'il le faut. «C'est un apprentissage de vieillir».

On fait encore de bons rires

On découvre que la maladie d'Alzheimer, si redoutée, peut être vécue de façon très différente, tant par ceux qui en sont atteints que par le conjoint ou les enfants. Emouvant, ce mari qui explique sa façon d'entrer dans le jeu de sa femme, surtout quand il dit la retrouver telle qu'elle a toujours été «parce qu'on fait encore de bons rires». Il n'empêche, le regard vide et triste, la difficulté de contact avec ces malades est souvent ressenti comme une rencontre pénible et inquiétante par les autres résidants. Et culpabilisante pour cette fille à qui sa mère avait fait promettre que si ça lui arrivait, elle la conduirait sur un sentier alpin escarpé d'où elle ferait un faux pas fatal. «Aujourd'hui je ne peux honorer ma promesse. Cela me désespère d'être aussi lâche...»
Alors que cette mère, encore en pleine possession de ses moyens mentaux, va passer un court séjour dans la maison pour voir l'atmosphère et décide de s'y installer définitivement pendant que ses enfants sont en vacances, «une décision que je n'ai pas voulu laisser prendre à ma fille pour moi.» A 95 ans, elle s'est mise à l'ordinateur pour correspondre avec son fils qui habite en Thaïlande. **«Je ne peux pas demander mieux que finir mes jours comme ça.»** Et quand les choses ne sont pas comme elle en avait l'habitude, elle se dit, philosophe: «Il faut beaucoup regarder et beaucoup accepter. Ne pas juger. Essayer de comprendre pourquoi on fait la chose comme ça.»

Des vérités à entendre, des souvenirs à partager

Il y a beaucoup à apprendre, des questions à se poser, des réalités à voir en face, des vérités à entendre tout au long de ces pages, et des souvenirs à partager. L'une a bien connu la mère de Le Corbusier qui lui a fait découvrir la découpe de la vue sur la Savoie que son architecte de fils avait ouvert dans le mur de la maison; c'est elle qui lui a conseillé de voir les fleurs de dessus. L'autre a rencontré Eiffel chez qui son père était jardinier. Une autre femme dont la mémoire n'est plus bien sûre se souvient qu'un bonhomme a marché sur la lune, tandis que cette maman dit son étonnement d'avoir vu son fils utiliser à l'école une machine à calculer, parce que, de son temps, on apprenait son livret!
Mais plus encore c'est des demandes qu'il faut écouter: on voudrait plus de studios ou d'appartements protégés avec possibilités de prendre le repas de midi dans un home; pouvoir choisir son EMS; moins de pilules à

prendre pour ci pour ça; pas d'infantilisation: «on est encore nous! On a des choses qu'on oublie, beaucoup de choses qu'on ne peut plus faire. Mais on n'est quand même pas des retardés. Ce n'est pas parce qu'on est vieux qu'on est bête!». Le pire: apprendre la dépendance, être douché, être lavé, n'avoir rien à faire. Des vœux: pouvoir venir en couple, manger une fois dehors, avoir le droit de mourir: «je trouve qu'à mon âge (99 ans), on pourrait le faire.»

Chablais voyages
Excursions
Voyages en Suisse et à l'étranger

François Feller
Avenue de la Gare 13
1880 Bex
info@chablais-voyages.ch
Tél. 024 463 35 86

Sagesse à méditer

Reste que certaines paroles sont d'une sagesse et d'une lucidité à méditer: «A 81 ans, je ne vais pas me laisser gagner par l'ennui. Je n'ai plus le temps de m'ennuyer.» «Je n'aime pas ce mot vieillesse, c'est comme si c'était une maladie. C'est notre époque de sérénité!» «Moi, je me sens prête à réussir mon âge…sans regret.» «On ne va pas sortir des rancunes pour des choses qui se sont passées.»«On trouve toujours quelque chose d'attachant à chaque être humain.» «Il reste les belles choses. Je suis contente d'avoir vécu ce passage. J'essaie d'être meilleur que je n'étais.» «J'ai vécu beaucoup de choses jolies et moins jolies. Mais tout ça, ça fait un tout.»

Myriam Tétaz

Francine del COSO et Catherine Meyer. *Oui, je sais qu'un bonhomme a marché sur la lune, mais c'est quand même très vague.* Editions d'En bas.

SOCIÉTÉ VAUDOISE DE CRÉMATION

Notre association a été fondée en 1890. Son but (non lucratif): rendre moins coûteux un mode de sépulture toujours plus répandu.

Y adhérer à tout âge, c'est faciliter la tâche de ses proches lors du décès.

Tous renseignements peuvent être obtenus sans engagement auprès des membres-délégués de chaque district, ou à la gérance:

1003 Lausanne, Caroline 1, téléphone 021 312 24 33, le matin

La culture, mode d'emploi

Certes le livre d'Augustin d'Humières *Homère et Shakespeare en banlieue,* paru chez Grasset, concerne la France; néanmoins si, dans la forme, le problème est un peu différent, sur le fond, il est le même partout: oser viser haut avec ses élèves, ici les intéresser à la culture classique, au grec en particulier, et puis, parallèlement, les amener à occuper leur loisir à jouer Shakespeare. Dans la banlieue parisienne, M'sieur d'Humières va se battre contre l'échec, la médiocrité, la discrimination, la violence, l'ennui, et créer l'enthousiasme, un enthousiasme communicatif, les élèves s'engageant bientôt eux-mêmes à transmettre leur expérience à de plus jeunes. Un fou, ce jeune prof, mais un fou qui sait la valeur de la culture, qui croit à ce qu'il fait, et qui réussit, envers et contre tout.

Le grec d'abord: «Inès commence à lire, elle ne bute plus sur les mots... Elle découvre le texte, et pourtant propose une lecture rythmée de la colère d'Achille... La classe se tait, écoute, veut connaître la suite. La sonnerie de 17h30 retentit. Personne ne bouge. Les livres restent ouverts... Les trois heures de grec sont passées vite... Je reprend mon sac et la caisse des *Iliade*. Elle me semble bien légère. J'ai raté mon train, aujourd'hui ce n'est plus très grave.»

Le théâtre aussi: «tous les mercredis, les week-ends, David Nunes enfourche sa moto pour venir aider les jeunes débutants de la troupe théâtrale. La plupart d'entre eux n'ont jamais lu une pièce, aucun n'en a joué. La fin de l'année, ils déclameront Shakespeare au théâtre de la Ville dans un spectacle de haut niveau.»

Théâtre ou musique. A Lausanne, personne n'a oublié Jacques Pache montant Oratorio de Noël, Passions de Bach et Requiem de Mozart avec un orchestre de collèges et un choeur de gymnase. Inoubliable.

M. Tz

Jacques Pache, Orcheste des collèges lausannois et chœur du Gymnase de Béthusy

Augustin d'Humières avec la collaboration de Marion van Renterghem: ***Homère et Shakespeare en banlieue,*** éditions Grasset

AMBULANCES-SERVICE SA Nyon
Assistance
Aide
50 ans
Centre régional
☎ 022 994 24 44
URGENCES • TRANSFERTS
Transport assis et fauteuil-roulant
Toutes destinations 24h/24
93, route des Tattes d'Oie • 1260 Nyon • Tél. 022 994 24 44 • Fax 022 994 24 40
www.ambulancesnyon.com • asnyon@ambulancesnyon.com

SinoSanté
www.sinosante.ch
Centres de médecine chinoise
Acupuncture
Moxibustion
Massage
Tuina Anmo
Phytothérapie
Diététique

Soins pris en charge par les assurances complémentaires
Migraines, allergies, rhume des foins, dépressions troubles digestifs et respiratoires (toux, asthme, sinusite...), fatique, perte de mémoire, sciatique, hernies discales et douleurs cervicales, lombaires, articulaires ou musculaires, vertiges ou amnésie, obésité, insomnie, ménopause, problèmes cutanés, cataracte, de désaccoutumance (tabac, alcool...)
Morges: Rue de la Gare 26 ☎021 802 0888
Vevey: Rue du Simplon 23 ☎021 922 8888
Yverdon: Rue des Remparts 20 ☎024 426 8888
Lausanne: Rue du Petit-Chêne 38 ☎021 312 6118
Bon pour un bilan de santé chinois

LA MAISON
DU GRUYÈRE
FROMAGERIE DE DÉMONSTRATION
PROGRAMME DES FESTIVITÉS
2009 40 ans de la Fromagerie de démonstration
2010 10 ans de La Maison du Gruyère
du 24 juin 2009 au 8 mai 2010
Les Fromages de Suisse.
30 janvier : Journées des Chœurs Mixtes de Gruyères et de l'Intyamon
Demandez le programme complet !
Tél. 026 921 84 00 www.lamaisondugruyere.ch

LOCAMED
Location d'appareils médicaux et oxygène pour l'hospitalisation à domicile
Route des Tattes d'Oie 93 • 1260 Nyon • Tél. 022 994 24 48 • Fax 022 994 24 40

Voyages

Au pays du Dragon, le Bhoutan

Mon épouse et moi, nous sommes partis à la découverte d'un petit pays, de la dimension de la Suisse. Il est caché dans les contreforts de l'Himalaya et protège un peuple qui, pendant 400 ans, est resté fermé. Ce n'est que depuis 15 ans, qu'il fait partie de l'ONU et qu'il commerce surtout avec l'Inde. On le nomme aussi le Tibet profond.
A notre arrivée à l'aéroport national à 2200 mètres d'altitude, nous découvrons un bâtiment d'une architecture riche en sculpture et en couleur. Il fait corps avec le paysage. Puis roulant vers Paro, nous découvrons des maisons ornées de sculptures et peintes de motifs floraux et symboliques de la religion du pays.

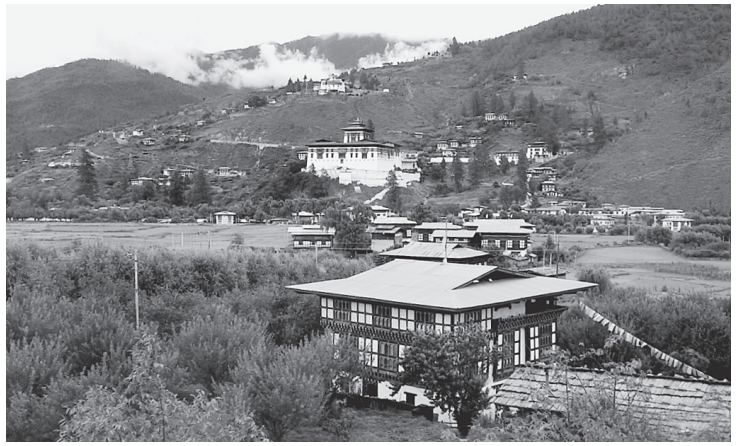
Bonheur National Brut
La religion nationale est le Bouddhisme tantrique, que les habitants mettent en pratiquent par la recherche du bonheur. Cet indice du Bonheur National Brut (BNB) a pour base 4 piliers:

- la croissance et le développement économique
- la conservation et la promotion de la culture bhoutanaise
- la sauvegarde de l'environnement et la promotion du développement durable
- la bonne gouvernance responsable

Plutôt que de vous parler de ces piliers de manière très rigoureuse, je préfère vous décrire quelques événements de vie qui permettent de cerner ces indices.
Lorsque vous cheminez sur une place publique, vous trouvez souvent un immense **moulin à prière** où se regroupent les croyants.

Ils font tourner un tambour de trois mètres de diamètre et de quatre mètres de haut. Ils ne font pas ce geste de n'importe quelle manière. Ils le font en étant certains qu'il aura une répercussion positive dans leur vie.
Ainsi, dans le même lieu, un vieux Bhoutanais vient vous offrir une mangue et des enfants s'approchent pour vous poser quelques questions en anglais.
La religion des Bhoutanais se veut non violente. Ils sont végétariens et ne tuent aucun animal. Les rues des villes sont bondées de chiens errants qui dorment sur les trottoirs; il faut enjamber ces êtres vivants qui ne bougent même pas un œil. C'est à croire que la paisibilité des Bhoutanais se reflète dans le genre animal. Au Bhoutan, toute vie est respectée, même la vie végétale. Ce pays aurait pu se faire de l'argent à court terme en vendant du bois.

www.guidoux-fruits.ch
Directement
Du producteur
024 433 11 69
Pommes, Poires
Jus de pomme
Raisinée
1406 CRONAY
Horaires et jours d'ouverture: de 8h à 18h
1er septembre au 30 novembre: du lundi au samedi
1er décembre au 30 juin: mardi, jeudi, vendredi et samedi
1er juillet au 31 août: vendredi et samedi
Fermé: dimanche et jours fériés
A1 sortie Yverdon-sud puis suivre Moudon, Thierrens sur 6 km



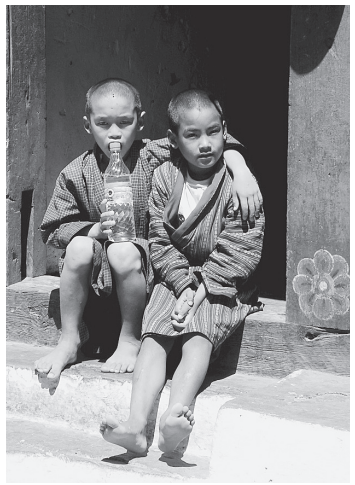
Il a refusé ce genre de profit pour protéger son environnement. C'est peut-être cette manière de sentir la vie, de la respecter, de l'aimer qui guide les Bhoutanais à développer des attitudes de compassion entre eux et à refuser le gaspillage de la production économique du Bhoutan.
Serait-ce l'écologie au vrai sens du terme?

A l'école du village

Nous avons eu l'occasion de visiter une école dans le village de notre guide.
Nous faisons halte dans la maison de l'instituteur qui nous offre le thé. Sa demeure a quatre pièces sombres, dédiées chacune à une activité. Une ampoule solaire dans son bureau est sa fierté. Un métier à tisser dans une autre pièce pour l'activité de son épouse.
Après une pause, nous visitons l'école du village. Les salles de classe où les plafonds de planches disjointes doivent être un congélateur l'hiver! Deux mois de vacances sont donnés au plus froid de la saison, car on ne chauffe pas l'école. Chaque Bhoutanais a un quota de bois qui lui est imparti à la naissance; s'il le dépasse, il doit avoir de très bonnes raisons pour que ce soit accepté. Il en va de la protection de l'environnement.
Avec le maître d'école et ses aides stagiaires nous apprenons que 61 enfants, entre 6 et 15 ans, sont inscrits.
Le programme est fixé dans un plan à cinq ans. Le contenu du programme annuel par niveau est scrupuleusement détaillé. L'anglais est la langue véhiculaire que les enfants apprennent dès l'âge de six ans. En plus des branches traditionnelles, les enfants étudient l'éthique environnementale, qu'il nomme morale. Et dès l'âge de treize ans, ils apprennent à méditer en classe. Ces enseignants sont motivés par un désir de former des adultes ayant un respect de la tradition, des références morales et une ouverture au monde. Ils savent que le développement du Bhoutan passe par une augmentation des relations commerciales avec l'Occident, c'est pourquoi il est impératif de savoir l'anglais. Dès lors, ils collaborent à la mise en place de l'indice qui mesure le BNB plutôt que le Produit National Brut (PNB).

Une monarchie constitutionnelle

Ces professeurs parlent fièrement du jeune roi, Jigme Khesar Namgyel Wangchuck, de 27 ans, qui est allé dans les villages les plus reculés du pays pour expliquer à son peuple l'importance de la mise en place d'une monarchie constitutionnelle qui fonctionne sur un mode démocratique, inspiré par le modèle suisse, car certains citoyens préféraient le système royaliste. Les arguments étant que la démocratie n'est pas le meilleur des systèmes politiques. Ils craignaient les manifestations, voire les révolutions, comme ils les voient à



la télévision en Occident. Ces rencontres entre le roi et son peuple ont réussi. Actuellement les députés mettent en place la nouvelle constitution. Dans ce pays du bonheur national brut, les soins et l'éducation sont gratuits. Les médecins pratiquent la médecine traditionnelle, et soignent également avec la médecine allopathe. Un ami du voyage est tombé malade. A son retour, dans son récit, j'ai eu l'impression que le médecin lui a proposé de soigner la totalité de sa personne, corps, âme et esprit, en utilisant la médecine traditionnelle. S'il avait accepté, il aurait reçu les médicaments le soir même à l'hôtel. Mais le traitement durait 3 semaines, ce qui en voyage, est un peu long pour notre ami. Toutefois, il a reçu les médicaments à son retour à Paris, et sans payer. Le budget pour la santé et l'éducation représente entre 30 et 33% du budget national.

Un pays préservé

Géographiquement, ce pays a de profondes vallées et des routes très sinueuses. Il n'y a aucun panneau publicitaire sur les routes et dans les villes. Dans le reste du pays l'habitat est dispersé. Sur les pentes dévalent les eaux himalayennes irriguant le rhododendron géant, le cornouiller, le figuier, le bananier et le riz rose. Au fil de mes observations, je pense que le Bhoutan a tout pour réussir son programme du développement du bonheur et sera capable de garder ses traditions tout en intégrant la modernité. A bien des égards, le Bhoutan est un pays à part. Un pays très étonnamment paisible, un pays que l'on décrirait sans voleurs, sans menteurs, sans virilité mal placée, sans féminité tapageuse, sans vieux oubliés et sans mendiants. Un pays préservé, qui se questionne en conscience, à chaque étape de son développement. Un pays encadré par des choix forts qui s'imposent par une sorte de conviction générale plutôt que par la force: choix de la protection de l'identité traditionnelle, choix de la préservation écologique du pays, choix du respect des principes bouddhistes.

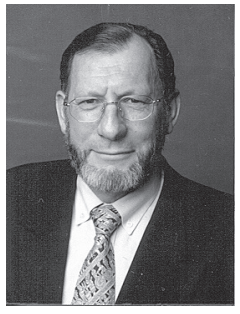
Tout a un prix bien sûr. Au Bhoutan l'importance que nous donnons à l'originalité et au jamais vu n'a pas tellement cours. Pas d'architecture et d'art contemporains, peu de modernité.

Les défis du futur

La construction harmonieuse du Bhoutan d'aujourd'hui se fait à ce prix-là. Et avec l'arrivée toute récente de la démocratie et donc d'un nouvel espace ouvert au débat contradictoire, on se demande avec curiosité comment le Bhoutan relèvera les défis de son futur.
Nous sommes revenus de ce pays interpellés par l'audace de leur programme politique, par la capacité des habitants à vivre dans la simplicité et la cordialité, mais questionnés par ce mode de vie à bien des égards si sage.

Olivier Conod

Le bonheur et la santé



Dr Jean Martin

En septembre 2009 s'est tenu au bord du lac de Hallwil le 5e «Symposium-Platine» de la Société suisse de médecine interne. Ses organisateurs s'efforcent, tout en traitant de médecine et de son exercice, d'inviter aussi des orateurs qui ont peu ou pas à voir avec cette discipline. Ainsi, la conférence du Pasteur Andrea Bianca sous le titre «De quelle santé l'être humain a-t-il besoin?». Discussion des rapports entre religion, spiritualité et santé. Après que les fonctions de prêtre et de thérapeute se soient séparés il y a des siècles, la médecine prend à nouveau des allures de religion (dans la conclusion de la réunion, Ludwig Hasler a affirmé qu'elle était, sans doute aucun, la religion d'aujourd'hui).

L'exposé de Mathias Binswanger, professeur d'économie, traitait lui de bonheur, santé et économie. Il a évoqué, dans la société actuelle, les différents «tapis roulants» qui nous forcent à travailler toujours plus: *Tretmühlen,* en anglais *treadmills* (le mot a son origine dans les plantations de canne à sucre, désignant ces cylindres horizontaux que faisaient tourner une demi-douzaine d'esclaves: semblables aux moulins à souris dans leurs cages, mais les esclaves étaient eux à l'extérieur du cylindre).

Ces *treadmills* qui nous font courir toujours plus – nous y contraignent! - à la poursuite d'argent, de statut/prestige, de jouissances, d'options multiples. Alors que l'observation démontre quotidiennement comment ces courses n'apportent pas le bonheur et sont cause de mauvaise santé; parce qu'on doit toujours vouloir obtenir plus, dans un registre ou l'autre. Ainsi, en multipliant les opportunités imaginables, la mondialisation n'est évidement pas promotrice de santé – et ce n'est qu'un de ses effets.

Le problème, c'est que les choix en quantité croissante qui sont les nôtres perdent la qualité d'opportunités et deviennent autant d'obligations. Le prof. Binswanger a donné ce conseil: **pour être heureux, ne cherchez pas toujours à obtenir le meilleur.** Surprenant, devant des gens comme des médecins qui par principe s'efforcent de réaliser le meilleur pour leurs patients. Mais, dans sa vie personnelle, vouloir toujours mieux, c'est repousser la possibilité du bonheur. Il a cité la formule «Better be a large frog in a small pond than a small frog in a big pond» - équivalent anglo-saxon du «Mieux vaut être le premier dans son village que le second à Rome».

Oublier donc, dit-il, les «Je ne me satisfais que de l'excellence» ou «Le bon n'est pas assez bon». Ce qui nous importe ici, c'est que les satisfactions, la sérénité, les plaisirs (le bonheur !), que permet une vie échappant aux *treadmills* harassants, voire dictatoriaux, sont eux promoteurs de santé, les données scientifiques dans ce sens sont nombreuses. C'est à l'évidence préférable au fait de se tourner vers les antidépresseurs («Wash your blues away with Prozac»…).

Voltaire avait raison quand, après avoir affirmé «La grande affaire et la seule qu'on doive avoir, c'est de vivre heureux», il ajoutait **«Parce que c'est bon pour la santé, j'ai pris le parti d'être heureux».** Le Pasteur Bianca mentionné ci-dessus a parlé d'un besoin de métanoia, de Umdenken – de changement de paradigme pour employer un mot à la mode. Question: la démonstration du fait que la ligne d'arrivée de nos courses/obsessions actuelles ne saurait être le bonheur montrera-t-elle une force de conviction adéquate, à contre-courant des signaux sociétaux et médiatiques qui vont presque tous dans l'autre sens? Et si oui, dans quel délai...

Un dernier mot: dans son propos de conclusion, le philosophe et éditorialiste Ludwig Hasler a souligné comment la conviction et l'enthousiasme (le bonheur professionnel, en quelque sorte) que montre le médecin dans son activité contribue à l'amélioration de la santé du malade. Ce qui me fait citer un maître de la médecine lausannoise des années 1950-1970, Edouard Jéquier–Doge, qui parlait de ces patients qui ne guérissent que par envie de plaire à leur thérapeute.

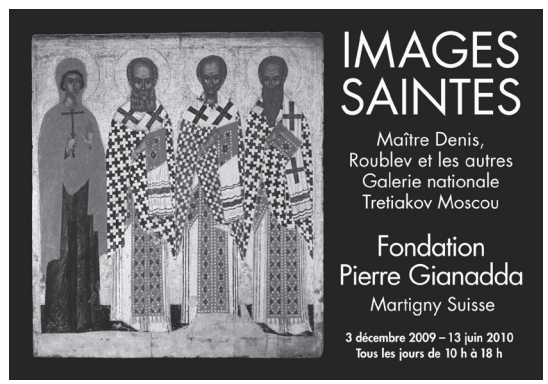
Jean Martin

Nos prochaines sorties en autocar

31.01	Aoste, foire St-Ours	33.-
27.02	Annecy, carnaval vénitien	32.-
28.02	Annecy, carnaval vénitien	32.-
03.04	Intra, marché italien typique	44.-

Demandez notre programme

Voyages Rémy 021 614 06 06
info@remy.ch www.remy.ch


IMAGES SAINTES
Maître Denis, Roublev et les autres
Galerie nationale Tretiakov Moscou
Fondation Pierre Gianadda
Martigny Suisse
3 décembre 2009 – 13 juin 2010
Tous les jours de 10 h à 18 h

Jeux: Mots cachés

A la montagne

ALTITUDE
BLIZZARD
BOBSLEIGH
BOIS
BOULES
CARTES
CHALET
CONGELER
COUVERTURE
CRAMPONS
CRISTAUX
CURLING
DEGAGER
DESCENDRE
FEUX
FRISSONNER
GELER
GLISSER
MONTAGNE
MOUFFLES
MOUSQUETON
NUAGES
NUIT
OVOMALTINE
PATINER
PIOLET
PISTE
POELE
POUDREUSE
RECHAUFFER
REMONTER
SKI
SNOWBOARD
TELEPHERIQUE
TELESIEGES
THE

G	R	R	E	M	O	N	T	E	R	E	L	E	O	P	O	C	W	C	C
N	O	T	E	U	Q	S	U	O	M	S	E	G	A	U	N	G	N	M	D
T	A	G	L	I	S	S	E	R	F	C	B	O	B	S	L	E	I	G	H
B	B	R	S	S	I	V	Y	H	O	P	H	U	K	C	B	V	V	K	C
J	O	W	R	A	V	E	B	N	T	W	I	I	R	F	L	Z	Y	T	H
B	I	S	T	Y	C	V	G	O	V	O	M	A	L	T	I	N	E	P	A
W	S	Z	E	V	B	E	Z	C	I	R	M	S	Z	B	Z	O	L	N	L
S	T	G	N	G	L	M	E	E	E	P	T	M	M	C	Z	E	B	Y	E
E	S	O	S	E	E	N	T	L	O	A	X	X	E	P	A	R	I	R	T
L	N	U	R	D	G	I	E	N	T	D	U	C	O	J	R	D	E	M	E
F	O	G	D	A	G	G	S	I	M	A	U	U	S	V	D	N	I	C	L
F	W	K	T	G	N	C	O	E	T	R	D	G	P	U	N	E	V	A	E
U	B	N	R	S	H	N	W	S	L	R	O	I	J	O	U	C	L	R	P
O	O	X	J	E	X	H	I	I	E	E	S	G	S	B	I	S	T	T	H
M	A	U	R	L	X	R	N	U	D	T	T	S	Q	Z	O	E	E	E	E
S	R	E	B	U	C	G	S	C	E	Y	I	L	X	M	N	D	L	S	R
T	D	F	B	O	M	E	R	U	T	R	E	V	U	O	C	A	O	I	I
A	U	V	M	B	M	R	E	F	F	U	A	H	C	E	R	U	I	R	Q
I	X	E	D	U	T	I	T	L	A	B	C	T	I	U	N	M	P	U	U
Z	W	W	R	D	E	G	A	G	E	R	Q	P	A	T	I	N	E	R	E

Solution: on aime y rester (en sept lettres).

Règle du jeu des mots cachés
Les mots de la liste sont écrits dans la grille de gauche à droite ou de droite à gauche, de haut en bas ou de bas en haut, ou encore en diagonale en descendant ou en remontant. Ils peuvent se croiser. Des petits mots de deux ou trois lettres qui ne sont pas dans la liste peuvent se glisser dans la grille. Toutes les lettres ne sont pas utilisées. La solution se trouve parmi les lettres non utilisées et peut croiser un mot de la liste. A vos crayons et bien du plaisir!

La réponse est à envoyer à:
Courrier de l'AVIVO, Case postale 501, 1020 Renens 1

Réponse au jeu N° 6/2009: VELO
Les gagnants sont: Mmes Ginette Pidoux, à Nyon, et Jacqueline Bauer, à Morges, M. Serge Bourquin, à Lausanne

Billet de l'ASLOCA

Dans son bulletin trimestriel, l'ASLOCA nous renseigne:

Droit à une réduction de loyer lors de travaux

Le bailleur peut-il imposer une clause dans le contrat de bail précisant que le locataire renonce à toute réduction de loyer en cas de travaux dans l'immeuble? Le Tribunal fédéral dit non.
Le Tribunal fédéral a récemment examiné cette question et a conclu à la nullité d'une telle clause dans la mesure où la locataire n'avait pas disposé, le jour où elle a pris sa décision, de renseignements suffisamment précis pour mesurer l'impact que ces travaux auraient sur la jouissance de l'objet loué.
En l'espèce, d'importants travaux de rénovation relatifs à la façade, le chauffage et la ventilation étaient prévus et avaient été mentionnés à la locataire qui destinait ces locaux loués à des soins médicaux. Toutefois, aucune information précise n'avait été communiquée à la locataire concernant le planning des travaux, leurs modalités de détail, la durée des travaux et la manière dont ils seraient coordonnés avec l'ensemble des locataires. La cause litigieuse est donc nulle pour cause de défaut d'information suffisante et contraire à l'article 256 alinéa 2 lettre b du Code des obligations.

A contrario, si le locataire est correctement informé lors de la conclusion du contrat de bail à propos des nuisances auxquelles il s'expose, la clause est valable.
Même si votre contrat de bail contient une clause en vertu de laquelle vous renoncez à toute réduction de loyer ou demande de dommages et intérêts pour cause de travaux de rénovation dans l'immeuble, un examen minutieux de votre contrat et des circonstances particulières du cas d'espèce par l'ASLOCA peut s'avérer utile.

Nathalie Flaming

Pour bien commencer l'année:

Comment rester jeune et heureux?

1) ne gardez que des amis joyeux, qui aiment la vie
2) continuez à apprendre, qu'il s'agisse d'ordinateur, de jardinage ou de langue. Qu'importe: apprenez!
3) Appréciez les choses simples
4) Riez souvent, longtemps et fort
5) En cas de larmes: souffrez, faites votre deuil, avancez, tournez la page
6) Chérissez votre santé:
   - si elle est bonne, préservez-la
   - si elle est instable, améliorez-la
   - si elle dépasse vos forces, cherchez de l'aide.

tiré du bulletin de la FARES (Fédération des Associations des retraités et de l'entraide en Suisse)

J.A.B.
1020 Renens 1

Postcode 1

AUDILAB

LE PLAISIR DE BIEN ENTENDRE

AUDILAB
LE PLAISIR DE BIEN ENTENDRE

BON

**Pour un bilan auditif gratuit,
sur rendez-vous**

Crissier | Centre commercial Migros MMM | Tél. 021 637 67 37
Montreux | Forum Centre | Tél. 021 966 40 30

AUDILAB · AGRÉÉ AI - AVS - SUVA - AMF · CENTRE D'AIDE AUDITIVE

AUDILAB
LE PLAISIR DE BIEN ENTENDRE

BON

**Pour l'essai gratuit d'une aide auditive
pendant trois semaines**

Crissier | Centre commercial Migros MMM | Tél. 021 637 67 37
Montreux | Forum Centre | Tél. 021 966 40 30

AUDILAB · AGRÉÉ AI - AVS - SUVA - AMF · CENTRE D'AIDE AUDITIVE

AUDILAB
LE PLAISIR DE BIEN ENTENDRE

BON

**Pour une année de piles gratuites
à l'achat d'une aide auditive**

Crissier | Centre commercial Migros MMM | Tél. 021 637 67 37
Montreux | Forum Centre | Tél. 021 966 40 30

AUDILAB · AGRÉÉ AI - AVS - SUVA - AMF · CENTRE D'AIDE AUDITIVE